

## La schiacciata

La schiacciata è la tecnica conclusiva di un'azione d'attacco. Il fondamentale si divide in:

- Rincorsa
- Caricamento e stacco
- Esecuzione del colpo sulla palla
- Ricaduta

La didattica per l'apprendimento della schiacciata è focalizzata nei seguenti punti:

- Automazione dei movimenti di rincorsa
- Giusta valutazione per la scelta del punto di stacco
- Giusta scelta del tempo per la coordinazione dei movimenti che permettono lo stacco e il colpo sulla palla
- Giusta scelta del tempo d'inizio della rincorsa

### ESERCIZI

#### Per il movimento del braccio e per l'impatto sulla palla

1. Rete bassa (1.50-2.00 mt.) Ad un metro dalla rete con palline da tennis o altre palle analoghe, lanciare verso il basso cercando di imprimere un'elevata velocità e una traiettoria molto chiusa.
  - **Finalità:** sensibilizzazione al corretto movimento delle braccia.
2. Rete bassa (1.50-2.00 mt.) Ad un metro dalla rete con più palloni a disposizione: alzare la palla verso l'alto e, all'inizio della parabola discendente, eseguire una schiacciata oltre la rete.
  - **Finalità:** oltre al controllo del movimento delle braccia e della mano che colpisce si comincia a sviluppare il senso di coordinazione spazio-temporale tra gesto atletico e pallone in movimento.
3. Su una panca (alta quanto basta per permettere l'esecuzione dell'esercizio) ad un metro dalla rete, posta ad altezza regolamentare, con più palloni a disposizione: alzare la palla e mentre comincia a scendere eseguire una schiacciata oltre la rete.
  - **Finalità:** introduzione dello studio del reale angolo di schiacciata.

#### Per il tempo di stacco sulla palla

4. Rincorse d'attacco, senza palla, con relativo stacco e salto (dare risalto alla posizione finale dei piedi in fase di stacco).
  - **Finalità:** studio della dinamica della rincorsa.
5. Un pallone a testa, a circa quattro metri dalla rete; lanciare la palla verso l'alto in avanti e, prima che ricada al di sotto della rete, eseguire una schiacciata. In gergo tecnico, quest'esercizio è comunemente chiamato "autoalzata e schiacciata".
  - **Finalità:** addestramento completo al movimento completo di schiacciata.
6. Gli allievi schiacciano, oltre la rete, su lanci a due mani da sotto dell'allenatore. Variare la zona di partenza per l'attacco.
  - **Finalità:** addestramento completo al movimento completo di schiacciata.

2 - Tecniche Fondamentali: La schiacciata

7. L'allenatore passa all'alzatore, vicino a rete, che palleggia per gli attaccanti che schiacciano. La palla che in un primo momento è schiacciata liberamente, in una seconda fase deve essere schiacciata verso precisi obiettivi.

- **Finalità:** addestramento completo al movimento completo di schiacciata.

### **In situazioni reali di gioco**

Per questo scopo, è necessario variare l'allenamento all'attacco tenendo conto di diverse possibilità di partenza, che veda l'attaccante impegnato in ricezione, in difesa, in un salto a muro o in qualunque altra situazione riscontrabile in partita.

In questa fase, l'allenamento alla schiacciata va opportunamente combinato con l'allenamento al muro, sempre per cercare di ricreare le stesse condizioni di una partita.

Quando si vuole privilegiare l'allenamento all'attacco, è preferibile far disporre i giocatori a muro su un piano rialzato rispetto al suolo; in questo modo si facilita il compito dei difensori e la conseguente compattezza del muro, costringendo gli schiacciatori ad affrontare e risolvere anche le situazioni più sfavorevoli.

### **Gli Errori**

- Stacco sotto la palla
- Stacco in lungo e non in verticale
- Il colpo è eseguito con il braccio flessso
- Mancata elevazione del braccio opposto a quello di schiacciata in fase di volo
- Mancata azione finale del polso (chiusura)

Giovanni Volpicella